# LE TOFU

## *aux saveurs du monde*

JULIE DESGROSEILLIERS NUTRITIONNISTE

# TABLE DES MATIÈRES

*Le mot de Julie* - p. 7

01

*À la découverte du tofu* - p. 8

L'histoire du tofu - p. 9
Qu'est-ce que le tofu? - p. 10
Valeur nutritive et bienfaits - p. 12
Méthodes de conservation - p. 14
Comment cuisiner le tofu? - p. 16
3 trucs pour du tofu croustillant - p. 18
5 trucs pour donner du "oumph" à vos recettes - p. 21

02

*Les petits-déjeuners* - p. 23

Biscuits déjeuners bien musclés - p. 25
Bol smoothie soyeux aux camerises - p. 27
Casserole de pain doré à la fleur d'oranger - p. 29
Lassi à la mangue et à l'eau de rose - p. 31
Muffins aux bleuets et au sirop d'érable - p. 33
Pancakes au citron - p. 35
Sandwich BLT version tofu - p. 37
Smoothie aux amandes et aux fraises - p. 39
Tartinade à la Reese's - p. 41
Tofu brouillé à l'érable - p. 43

## 03

## Les accompagnements - p. 45

Feta de tofu - p. 47
Frites de tofu à la cajun - p. 49
Garniture au tofu et au pesto - p. 51
Potage de rutabaga à l'érable - p. 53
Sauce à l'arachide - p. 55
Tarti-trempette de tofu - p. 57
Vinaigrette César - p. 59

## 04

## Les plats principaux - p. 61

Bouchées de tofu passe-partout - p. 63
Burri-tofu à la mexicaine - p. 65
Casserole à la vol-au-vent - p. 67
Chili épicé au tofu et aux haricots noirs - p. 69
Couscous marocain aux pois chiches et au tofu - p. 71
Croquettes de tofu et de pois chiches enrobées de chips BBQ - p. 73
Curry végétalien aux légumes et au tofu - p. 75
Gyros au tofu fumé - p. 77
Mac N Cheese au tofu fumé - p. 79
Pad Thaï végétarien au tofu - p. 81
Pizza hawaïenne au tofu, à l'ananas et à la roquette - p. 83
Polpettes végétariennes à la sauce tomate - p. 85
Poutine revampée au tofu - p. 87
Soupe marocaine Harira - p. 89
Soupe-repas à la thaïe - p. 91
Tacos de tofu sur la plaque - p. 93
Tajine de tofu aux olives et au citron - p. 95

Tofish n' chips, sauce aux cornichons sucrés - p. 97
Tofu teriyaki à l'orange - p. 99
Tofu tikka massala - p. 101
Trio de marinades - p. 103

## 05

## Les collations et les desserts - p. 105

Biscuits confettis au beurre d'arachide - p. 107
Fudgesicle sans produits laitiers - p. 109
Mousse chocolatée à l'orange - p. 111
Pouding style Douhua - p. 113
Tarte soyeuse choco-coco-agrumes - p. 115

## 06

## La conclusion et les remerciements - p. 116

# Le mot de Julie

Ah! Ce tofu! Ça fait des années que je souhaitais l'intégrer plus régulièrement à mon menu, mais le temps passait, et je ne le cuisinais pas plus. Tout a changé à l'automne 2020 lorsque je me suis enfin décidée à l'explorer. Coup de théâtre! Mes découvertes et mes tests en cuisine m'ont jetés par terre. Recette après recette, je suis tombée sous le charme de cette protéine végétale caméléon, qu'on peut aromatiser à volonté et transformer de plein de façons différentes. Il ne m'en fallait pas plus pour me donner le goût de me lancer dans l'écriture d'un 2e livre numérique et de partager avec vous le fruit de mes trouvailles.

Comme vous le savez, le tofu n'est pas un aliment sexy ni goûteux. Certains le qualifient même de "champion des aliments tristes". Pourtant, ces traits de personnalité jouent en sa faveur puisque le tofu s'apprête à toutes les sauces, de façon sucrée ou salée. C'est alors que j'ai eu l'idée de le jazzer aux saveurs du monde. Quoi de mieux que de faire voyager ses papilles gustatives et ses pupilles pour découvrir le tofu? Voilà ce que je vous propose dans ce nouveau ebook : explorer le tofu à travers des classiques culinaires internationaux comme le lassi de l'Inde, le Gyros de la Grèce, la soupe Harira du Maroc, le Douhua de la Chine, sans oublier notre poutine québécoise!

Le tofu a plein d'avantages : c'est une alternative nutritive, économique et écologique à la viande, mais encore faut-il savoir le cuisiner pour pouvoir l'apprécier! Grâce à ce livre, je peux enfin dire que j'aime le tofu et surtout, que je sais comment le travailler pour qu'il soit savoureux. J'ai découvert un aliment hyper malléable, qui se décline en une gamme variée de textures et de saveurs (soyeux, mou, ferme, fumé, assaisonné au gingembre, etc.). Du déjeuner au souper, en passant par les collations et les desserts, les possibilités culinaires sont incroyables. Bref, le tofu est fabuleux!

À travers ce ebook, je vous propose de découvrir l'histoire du tofu, sa valeur nutritive, ses bienfaits, comment l'acheter et le conserver. Je vous invite ensuite à faire voyager vos papilles et pupilles afin de découvrir le tofu comme vous ne l'avez jamais fait auparavant grâce à des recettes originales et savoureuses. Et sachez que vous n'avez pas besoin d'être végétarien pour cuisiner et aimer le tofu. Mes recettes gourmandes s'adressent à tous les styles alimentaires, incluant les omnivores!

Bonne escapade culinaire,
Julie XO

# 01

# À la découverte du tofu

# L'HISTOIRE DU TOFU

Le tofu a été baptisé du japonais tōfu, dont le terme découle de l'association entre tō et fu, qui signifie respectivement « fèves » et « prendre en masse ». Tōfu prend lui-même racine du mandarin dòufǔ, signifiant « pourriture de haricots » et découlant de la conjonction entre dòu et fǔ. Une signification qui laisse croire que les premiers tofus devaient être plutôt odorant

Le tofu est connu en Chine depuis plus de 2 000 ans. Même s'il existe plusieurs hypothèses et légendes entourant sa découverte, la plus crédible semble venir des Chinois, qui se seraient inspirés des techniques de fabrication du fromage des tribus voisines de la Mongolie. Ils auraient appliqué ces méthodes à la boisson de soya pour la faire cailler. C'est d'ailleurs ce qui expliquerait pourquoi le tofu est parfois appelé « fromage de tofu » ou « caillé de soya ».

La popularisation du tofu serait due aux moines bouddhistes chinois. Étant végétariens, le tofu était pour eux une source précieuse de protéines dans leur alimentation. Puis, ce fut au tour des Japonais de l'apprivoiser et d'en faire un aliment vedette de leur cuisine. On raconte qu'à une certaine époque, les fabriques de tofu japonaises étaient aussi nombreuses et populaires que les boulangeries françaises! Aujourd'hui, le tofu est un ingrédient de base d'un grand nombre de gastronomies en Asie : en Chine, en Corée, en Indonésie, au Vietnam... et bien sûr, au Japon. D'ailleurs, si vous visitez Kyoto, ne manquez pas d'assister à un atelier de fabrication de tofu; l'expérience ultime pour découvrir le processus de production traditionnel de cet aliment mythique.

L'arrivée du tofu en Amérique du Nord est assez récente et remonterait aux années 1950. Il aura fallu attendre une augmentation des contacts culturels via l'immigration et un intérêt plus grand envers le végétarisme. La hausse du prix de la viande liée aux préoccupations reliées à sa consommation sur la santé et l'environnement a également contribué à sa croissance.

Au Québec, on peut dire que le tofu a définitivement le vent dans les voiles. Juste pour le fabricant québécois Unisoya, c'est une augmentation de la production de 20 % par année. Fascinant!

# QU'EST-CE QUE LE TOFU?

Le tofu est une pâte blanche, peu odorante, à la saveur plutôt neutre. Elle est issue du caillage de la boisson de soya, obtenu d'une manière similaire au procédé de fabrication du fromage. La première étape pour fabriquer le tofu consiste à faire tremper les fèves de soya, puis à les broyer avec de l'eau. Le mélange obtenu est ensuite chauffé puis filtré afin d'en extraire la boisson de soya. Par la suite, on ajoute un agent coagulant réglementé (ex. sulfate de calcium, chlorure de magnésium) qui fait coaguler les protéines de la boisson pour ultimement former le tofu. Le type de coagulant utilisé et l'égouttage du produit feront varier la texture du tofu ainsi que sa teneur en eau. Par conséquent, le tofu se classe en deux catégories selon sa texture : le tofu régulier et le tofu soyeux.

Il faut environ 1,5 litre de boisson de soya pour produire
500 g de tofu ferme ou 1,5 kg de tofu soyeux.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE TOFU

Au rayon des tofus, il est facile de s'y perdre avec la classification, car chaque compagnie possède une façon différente de décrire la fermeté. Par exemple, le tofu extra ferme de la compagnie KOO est beaucoup moins dur que le tofu extra ferme des marques Sunrise ou Soyarie.  Ainsi, quand vous êtes à l'épicerie, si possible, pressez les emballages avec les mains pour vérifier la fermeté. Un tofu extra ferme devrait avoir une consistance qui rappelle celle d'un fromage mozzarella alors qu'un tofu mi-ferme devrait plutôt se défaire facilement avec les doigts, comme un fromage feta. Si vous achetez un tofu qui n'est pas aussi ferme que vous le souhaitiez, pressez-le davantage afin d'extraire un maximum d'eau. Voir la technique à la page 15.

Du côté des tofus soyeux/mous, le défi est aussi grand, voire plus grand. Par exemple, Unisoya vend un tofu dit "mou" qui est aussi ferme que certains tofus réguliers. D'autres marques, comme KOO et Sunrise, offrent des tofus à la consistance molle et onctueuse alors qu'ils affichent une texture mi-ferme. À nouveau, essayez de tâter (délicatement!) l'emballage pour avoir une idée de la réelle texture.

*Pour apporter de la variété à votre menu et pour découvrir les tofus qui vous plaisent le plus, testez-en plusieurs, de textures et de saveurs différentes. Essayez-en aussi de marques variées car chacune possède ses particularités.*

# CASSEROLE DE PAIN DORÉ
## *à la fleur d'oranger*

Donne 6 portions / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 40-45 minutes

L'eau de fleur d'oranger est un incontournable de la cuisine du Moyen-Orient. Obtenue par la distillation des fleurs de l'oranger amer, cette eau parfume à merveille une panoplie de plats comme la salade de fruits, un gâteau ou une tasse de lait chaud. C'est aussi avec l'eau de fleur d'oranger qu'on prépare le populaire café blanc d'origine libanaise, obtenu en mélangeant 250 ml d'eau chaude, 5 ml d'eau de fleur d'oranger et 5 ml de sucre ou de miel. Une boisson réconfortante qui vous fera voyager instantanément!

### Ingrédients

- 300 g (10,5 oz) de tofu soyeux/mou nature
- 250 ml (1 tasse) de framboises (fraîches ou surgelées décongelées)
- 4 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau de fleur d'oranger (ou de l'eau de rose)
- 2 pincées de sel
- 2 l (8 tasses) de pain de campagne, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits au choix (fraises, framboises, bleuets)
- 60 ml (1/4 tasse) d'amandes en bâtonnets
- Au goût, sucre en poudre (facultatif)

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger le tofu avec les framboises, et bien les écraser à l'aide d'un fouet. Incorporer les œufs, le sirop d'érable, l'eau de fleur d'oranger et le sel, puis bien mélanger. Ajouter le pain et, à l'aide des mains, bien imbiber tous les morceaux. Laisser reposer 15 minutes (ou toute la nuit si désiré, en couvrant d'une pellicule plastique).
2. Verser le mélange de pain dans un moule beurré d'une capacité de 1,5 l (6 tasses), puis étendre les fruits et les amandes.
3. Cuire dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le pain et les amandes commencent à dorer.
4. Au moment de servir, garnir de sucre en poudre, si désiré.

# SOUPE MAROCAINE
## *Harira*

Donne 4 à 6 portions / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 38 minutes

Depuis mon voyage au Maroc, je ne peux plus me passer de cette magnifique soupe consistante, colorée et riche en saveurs. Un véritable délice! Originalement concoctée à base de tomates, de viandes et de légumineuses, je vous propose ici une version végétalienne qui n'est pas piqué des vers. *Shahiat tayiba* (bon appétit en arabe)!

### Ingrédients

- 300 g (10,5 oz) de tofu régulier ferme nature, émietté
- 30 ml (2 c. à soupe) de chacun : fécule de maïs et huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 branches de céleri, en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de chacun : curcuma et gingembre moulus
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, avec le jus
- 1,25 l (5 tasses) d'eau
- 1 conserve de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 80 ml (1/3 tasse) de chacun : coriandre et persil plat, feuilles et tiges, hachés
- Au goût, sel et poivre
- 80 ml (1/3 tasse) de spaghettis, coupés en morceaux
- Le jus de ½ citron
- Garniture : persil plat frais ciselé

### Préparation

1. Mélanger le tofu avec la fécule. Réserver.
2. Dans un chaudron, chauffer l'huile à feu mi-élevé et faire dorer l'oignon et le céleri 3 minutes, en brassant.
3. Incorporer le tofu, le curcuma, le gingembre et la cannelle, puis mélanger. Verser les tomates, l'eau, les pois chiches, le persil et la coriandre. Assaisonner et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert 25 minutes.
4. Ajouter les spaghettis et poursuivre la cuisson 10 minutes à découvert.
5. Verser le jus de citron, mélanger et servir. Au goût, garnir chaque bol de persil frais.

# PIZZA HAWAÏENNE
## à l'ananas, au tofu et à la roquette

Donne 2 à 4 portions / Préparation : 12 minutes / Cuisson : 15 minutes

Malgré son nom, la pizza hawaïenne (qui signifie une pizza avec des ananas) est d'origine canadienne. On la doit à Sotirios Panopoulous, un Grec immigré au Canada devenu restaurateur en Ontario. Un jour, dans les années 1960, il a mis de l'ananas hawaïen en conserve (d'où le nom!) sur sa pizza et tout le monde a adoré. Cette version ultra simple et rapide à préparer est géniale pour jazzer la routine culinaire en semaine.

### Ingrédients

- 150 g (5 oz) de tofu régulier ferme nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 20 ml (4 c. à thé) de pesto de basilic
- Au goût, sel et poivre du moulin
- 250 ml (1 tasse) de sauce marinara du commerce
- 1 croûte à pizza cuite de 11 po (28 cm) de diamètre
- 80 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge émincé
- 125 ml (1/2 tasse) d'ananas en morceaux en conserve, bien égouttés
- 375 ml (1 ½ tasse) de fromages râpés au choix (provolone, mozzarella, parmesan, asiago)
- Au goût, roquette
- Au goût, piment rouge broyé (facultatif)

### Préparation

1. Préchauffer le four à 220 °C (450 °F).
2. Couper le tofu en tranches minces et bien les essorer, puis les émietter dans un bol. Ajouter la fécule et bien mélanger. Incorporer le pesto, saler et poivrer. Mélanger et réserver.
3. Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la sauce et couvrir avec la moitié du fromage. Répartir le tofu, l'oignon et l'ananas. Ajouter le reste du fromage.
4. Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.
5. À la sortie du four, garnir de roquette et servir.

NOTE : Cette pizza est également savoureuse mangée froide.

# BURRI-TOFU
## *à la mexicaine*

Donne 4 à 6 portions / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 3 minutes

Le pico de gallo ou « salsa fresca » est une sauce typique de la cuisine mexicaine. Pleine de saveurs et de couleurs, cette salsa ensoleillée est succulente avec le poulet, les crevettes, les salades, le guacamole, les croustilles de maïs et bien sûr, avec les burritos.

### Ingrédients

Pico de gallo :

- 500 ml (2 tasses) de tomates rouges, épépinées, coupées en dés (environ 4 unités)
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon blanc, haché
- 1 grosse gousse d'ail, hachée finement
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauce Sriracha
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée
- Le jus de 2 petites limes

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 454 g (16 oz) de tofu régulier ferme nature, bien épongé et émietté
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de chili
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- Au goût, sel et poivre
- 4 à 6 tortillas de blé entier de 10 pouces
- Garnitures au choix : fromage râpé, crème sûre ou yogourt nature, haricots noirs, feuilles de coriandre, poivrons rôtis, épinards, avocats, oignons verts

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour le pico de gallo. Réserver.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire revenir le tofu et les épices 3 minutes, en brassant. Saler et poivrer au goût.
3. Garnir chaque tortilla de tofu et de pico de gallo. Ajouter les garnitures au choix et rouler. Déguster chaud ou froid.

# BISCUITS CONFETTIS
## *au beurre d'arachide*

Donne 24 biscuits / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 12-15 minutes

Saviez-vous que le beurre de cacahuètes serait une invention québécoise? Il aurait été inventé par Marcellus Gilmore Edson, un pharmacien qui travaillait à Montréal, et qui aurait obtenu le premier brevet pour cette pâte crémeuse en 1884. Croquants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, ces biscuits sont excellents! Ils sont goûteux et pas trop sucrés, ce qui en fait une option pour le déjeuner, la collation et le dessert.

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de beurre d'arachide
- 150 g (5 oz) de tofu soyeux/mou nature
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de coco liquide (ou fondue)
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 80 ml (1/3 tasse) de cassonade
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- Au goût, billes de bonbons décoratives (facultatif)

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble le beurre d'arachide, le tofu, l'huile de coco et l'essence de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
3. Incorporer la cassonade et mélanger.
4. Verser la farine et le bicarbonate, et mélanger de nouveau.
5. À l'aide des mains, former 24 petites boules, d'environ 20 ml (4 c. à thé) chacune, et déposer sur une grande plaque à pâtisserie recouverte d'un papier de cuisson.
6. Cuire 12-15 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit légèrement doré.